

日日行，不怕千万里

——2026 年“实践社会科学”研修班学习心得

陈紫君

兰州大学社会学系 2024 级硕士生

“实践社会科学”研修班八周的学习已落幕。回望这段研修历程，我发现自己收获的不只是做读书札记的方法，更是一颗悄然落进心里的种子，它让我重新看待文本、看待学术、也重新审视自我。这无疑是一段难得且充实的学习时光，我跟随课程节奏系统研读了八本专著与数篇论文，从华北、长江的区域研究，循序渐进地接触实践社会科学的核心研究方法。课程最核心的训练，是掌握黄宗智老师倡导的功能性读书笔记写法，学会研读学术文本、拆解学术逻辑、辨析理论内核。从最初面对功能性笔记的茫然无措，到在老师们专业指点下逐步掌握阅读与笔记的核心方法，再到对经验性著作与理论性著作的阅读逐渐找到感觉和方法，这段学习经历让我在学术思维、阅读能力与研究素养上都完成了一次重要蜕变。现将本次研修的学习收获、成长感悟与现存不足总结如下：

本次研修学习之初，我最大的困惑便是功能性笔记的撰写。过往的读书学习中，我习惯以泛读、摘抄、感悟为主，读书笔记多是碎片化的内容与个人思考，没有固定的学术框架，也缺乏严谨的逻辑体系。但功能性笔记要求精准提炼书籍与论文的中心论点、次级分论点，逐一对应作者用以支撑观点的理论与实证证据，完成对文本内容的拆解，同时能做到批判思考，并尽可能地应用到自己的研究中。

这种全新的阅读与笔记模式，彻底颠覆了我以往的学习习惯。这是我第一次意识到阅读既不是完成一项任务，也不是为了自己读得开心。彼时我尚未理解，学术读书札记的核心不是“记录”，而是“解码”；我只是试着完整复刻学者的研究思路、论证逻辑与学术体系。

幸运的是，在第二周《长江三角洲小农家庭与乡村发展》的读书会上，高原老师批评纠正了我此前的阅读误区，彻底改变了我学术阅读与总结的方式。老师强调，功能性笔记撰写的第一准则是精准、客观、凝练。概括文本核心思想时，应尽量依据作者原文中的学术语言，摒弃个人主观修饰或不够准确的解读，用最简练的文字还原文本的本质内容。同时，通过其他同学的优秀笔记的分享，我明

白了功能性读书笔记绝非简单的内容摘抄和文本概括，而是对学术文本的深度溯源与逻辑拆解。每研读一篇文章、一本著作，都不能只停留在“读懂内容”的层面，必须深入探究三个核心问题：其一，作者核心观点的学术来源，厘清观点依托的前人研究、理论基础与学术脉络；其二，作者的论证逻辑，梳理作者如何通过案例、数据、史实、逻辑推演层层论证并阐明自身观点，搭建完整论证体系；其三，对作者的观点与论证进行客观判断，辨析其合理性与局限性。在老师的指导下，我逐步改掉了主观发散、随意发挥的阅读习惯，学会以严谨、中立、求真的学术态度对待每一部学术文本，这也是我本次研修最基础、最核心的成长。

区分经验性著作与理论性著作的两种截然不同的阅读逻辑，是本次研修学习第二个重大收获。经过系统训练，我跳出了碎片化阅读的思维定式，却又逐渐固化为“核心论点—次级论点—论据—论证”的阅读定式。与经验性著作的严谨实证不同，理论性著作的核心价值不在于繁杂的实证证据，而在于学者独特的学术判断、创新视角与概念建构能力。因此阅读纯理论性学术著作时，重要的不是寻找论点与论据支撑，而是认识到理论家如何从经验现实中提炼出理论“工具”，用以解释现实。这需要跳出固化论证框架、抓大放小、聚焦核心价值。通过研读五部理论文献，我深刻意识到，理论学习的终极意义并非背诵理论内容、记忆概念，而是将理论转化为分析现实问题的工具。理论于我而言不再是晦涩难懂的文字，而是需要去理解学者建构理论的底层逻辑，明白每一个学术概念、每一套理论体系，是为了解释什么特定的社会现象、解决什么特定的学术问题。这种认知的转变，让我从被动记忆转向主动掌握工具，为后续自主研究、运用工具分析问题打下了基础。同时，我越发赞叹理论家思想的魅力，深觉那并非来自天才般的直觉，而是长期经验、思辨与实证打磨出的价值判断。

除了阅读方法与学术能力的提升，本次研修也让我清晰认识到自身研究素养的短板，尤其是学术反思与批判性研究能力的欠缺，这也是我后续需要重点精进的方向。此前我对“学术批判”存在极大的认知误区，认为学术批判就是要大胆反驳前人观点、提出相反意见，以此找到自己研究的创新性。但在本次课程的学习中，我真正理解了：在社会科学研究中，实事求是才是批判的核心内涵。

我理解的实践社会科学的核心研究方法，是一种走进田野，走入生活，体察人心和社会的研究。其中包含的学术批判，不是制造对立，而是一种基于深刻理

解之上的互动与回应。它不是刻意标新立异、为了反驳而反驳，甚至全盘否定已有的研究成果，而是立足客观事实与学术逻辑，挖掘研究背后的本质差异与边界局限。一方面，要清晰辨析不同学者、不同理论、不同研究结论之间的核心差异，厘清其研究视角、研究领域、理论预设的不同，理解为何针对同一社会现象会产生不同的学术解读；另一方面，要客观审视每一项研究的适用边界。任何学术理论、实证结论都不是绝对真理，都有其对应的时代背景、研究范围与适用条件。

在现阶段的学习中，我尚且难以做到深度的学术反思与批判。在研读经典著作和论文时，更多还是吸收作者的观点，完成文本拆解、逻辑梳理、理论溯源，但很难跳出作者的研究框架，站在更高的学术视角审视研究的不足与局限，也无法精准辨析不同研究范式之间的本质差异。这也让我明白，学术研究的精进是一个循序渐进的过程，扎实的文本阅读、严谨的逻辑梳理是基础，而独立的批判思维与深度的学术反思，是长期深耕才能形成的核心能力。

感谢黄宗智老师以及研修班各位前辈，你们所坚持的严谨、客观、求真、务实的学术态度，是我心中不灭的灯火。感谢一路相伴的同学们，是你们的陪伴，让学术之路不孤单。研修班带给了我学术成长路上的宝贵历练，沉淀了我的心性、提神了我的认知、也让我清晰地看到自身的局限与不足，这些都将成为我后续精进的动力。未来我会常常警醒自己，提起心气，修炼治学的内功。

读书、做研究，本就伴随着疲惫、困顿与自我怀疑。这次研修让我懂得，真正的治学，既要有细读文本的基本功，有与作者平等对话的能力，更要有接纳自我局限、持续自省的勇气。这便是本次研修经历留给我最珍贵的启示。